

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

УЭЧИ-РЮ КАРАТЭ-ДО



В работе известного мастера боевых искусств Японии впервые описаны принципы, техника и тактические особенности одного из трех классических стилей Окинавского Каратэ - школы Уэчи-рю.

Материал изложен в соответствии с требованиями и градацией по системе рангов. Вниманию читателей представлен полный курс обучения каратэке от ученика до мастера четвертого Дана.

Вся информация представлена в двух книгах:

Книга первая: "Уэчи-рю Каратэ-До. Принципы и техника школы". (5-Кю - 2-Кю).

Книга вторая: "Уэчи-рю Каратэ-До. Путь от ученика до мастера". (1-Кю - 4 Дан).

ISBN 966-8472-03-9



9 789666 472039

ТЬ ОТ УЧЕНИКА ДО МАСТЕРА

Классические школы Окинавского каратэ

Хосидзаки Кудзо

**УЭЧИ-РЮ
КАРАТЭ-ДО**

**Путь от ученика до мастера
(1 кю — 4 дан)**

СПОРТ-ПРЕСС

2003

УДК 796
ББК 75.715
Х 84

Серия основана в 2002 году

Хосидзаки Кудзо

Х 84 Уэчи-рю Каратэ-До. Путь от ученика до мастера
Х. Дудукчан И. М., 2003-112 с.: ил.-(Боевые искусства).

ISBN 966-8472-03-9

В книге известного мастера боевых искусств Востока впервые описаны принципы, техника и тактические особенности одного из трех классических стилей Окинавского Каратэ — школы Уэчи-рю.

Материал изложен в соответствии с требованиями и градацией по системе рангов. В работе описан весь путь каратэка от ученика до мастера четвертого дана

УДК 796
ББК 75.715

ISBN 966-8472-03-9

© Хосидзаки Кудзо, 2003
© Серия, оформление
Дудукчан И. М., 2003

Содержание

Введение	4
Требования для получения коричневого пояса I кю (Иккю)	7
Ката-Сэйтин	8
Кю-кумйтэ	21
Требования для получения черного пояса Первый дан (Сёдан)	28
Ката-Сэйсан	29
Кумитэ десяти точек	42
Требования для получения черного пояса Второй дан (Нидан)	49
Ката-Сэйрю	50
Требования для получения черного пояса Третий дан (Сандан)	62
Ката-Контин	63
Укрепление конечностей	76
Требования для получения черного пояса Четвертый дан (Йондан)	78
Ката-Сансэйрю	79
Теория поединка в Уэчи-рю каратэ-до	94
Заключение	110

Введение

В последние годы у нас было опубликовано немало книг по каратэ, описывающих историю, технику и тактические особенности наиболее популярных стилей данного вида боевых искусств, таких как Сётокан, Ситорию, Вадорию и Кёкусинкай.

Родиной каратэ считается остров Окинава, однако ни одно из перечисленных направлений не является собственно окинавским, и представляют лишь модифицированные версии классических школ, которые сформировались к концу 19 — началу 20 века в три магистральных направления:

Сюригэ — наиболее известная школа Сёрин-рю, Нахатэ — наиболее известная школа Годзю-рю и Уэчи-рю.

Каждое из этих направлений и школ в свою очередь восходит к мастеру-основателю:

Сёрин-рю — к Мацумуре Сокону (1809-1915), Годзю-рю — к Хигаonna Канрё (1853-1915), Уэчи-рю — к Уэти Камбуну (1817-1948).

Считается, что основы стиля Уэчи-рю были принесены на Окинаву Камбуном Уэти, который, подобно многим другим мастерам изучал Китайские боевые искусства в Фуцжоу.

Камбун Уэти был старшим сыном Кантоку Уэти, который происходил из дворянского сословия и переехал из города Сюри в Пидзуми на полуострове Мотобу для занятий фермерством. В 1897 году, когда Камбуну Уэти исполнилось двадцать лет, он отправился в Кигай, где ему удалось поступить в закрытую школу ушу к мастеру Чжоу Цыыхэ (яп. Сю Сива).

Стиль, которому обучали в школе назывался «Пангайнун» (кит. Биньганжоу) — «Наполовину жесткая, наполовину мягкая». В современном Китае этой системы не существует.

Весной 1904 года, когда Камбуну исполнилось двадцать семь лет, он был провозглашен полноправным мастером «Пангайнун-рю». После этого три года он изучал китайскую грамоту и народную медицину, а также был помощником мастера Чжоу Цыыхэ.

В 1907 году, когда Камбуну Уэти исполнилось тридцать лет, он открыл собственный зал в городе Наньшэй, расположенном к юго-западу от Фуцжоу. Здесь же он познакомился с известным мастером стиля «Белый Журавль» У Сяньгунем, с которым они охотно обменивались знаниями о тонкостях и нюансах в боевых искусствах.

В 1909 году Уэти Камбун покинул Поднебесную империю и отправился назад на Окинаву, где занимался фермерством вплоть до 1924 года, когда он вместе с семьей переехал в центральную Японию, где нашел работу на швейной фабрике в городе Вакаяма. Примерно через год по просьбе нескольких соул живцев-земляков он стал преподавать каратэ прямо у себя в квартире.

Через некоторое время желающих поступить к нему в ученики стало так много, что в 1932 году пришлось открыть свой зал под названием «Пангайнун-рю каратэ-доюцу кинкюдзё» — «Центр изучения школы каратэ-доюцу Пангайнун-рю».

Камбун преподавал своим ученикам три ката, которые выучил в Китае: Сантин, Сэйсан и Сансэирию. Кроме того, здесь изучали вольный бой — Дзюку мита и упражнения для укрепления конечностей — котэ китаэ.

В 1946 году Камбун Уэти вернулся на Окинаву, где жила вплоть до своей смерти в 1948 году.

В 1949 году в память об учителе — основателе, школа сменила название с «Пангайнун-рю» на «Уэчи-рю».

Техника Уэчи-рю выделяется своей мощью, закалкой и силой, а благодаря упражнениям котэ китаэ ее адепты выделяются даже среди бойцов Кёкусинкай. Поединки проводятся в жесткий контакт по всему телу без защитных приспособлений, прием разрешены для применения броски, захваты, а также удары коленями и атаки ног. Бойцы Уэчи-рю имитируют движения животных: тигра, журавля и дракона.

Важнейшими из формальных упражнений школы является ката Сантин, предназначенная для овладения внутренней энергией Ки, изучения базовых ударов и блоков, а также для освоения основной стойки.

Ката Сэйсан представляет классический набор основных приемов школы, ката Сансэирию — заключает в себе техники атаки и защиты высшего уровня.

Кроме перечисленных выше, в школе Уэчи-рю изучают еще пять ката: Кансива, Контин, Сэирию (созданные Кантем Уэти, старшим сыном Камбуна Уэти), Даи Ни Сэйсан (разработанная Сабуро Уэхарой, учеником Камбуна Уэти), и Сантин (созданная Сэики Итокадзу, еще одним учеником Уэти).

Эти комплексы формальных упражнений изучаются в следующей последовательности: Сантин, Кансива, Даи ни сэйсан, Сэитин, Сэйсан, Сэирию, Контин, Сансэирию.

Все ката выглядят очень мягко и пластично, при этом один прием плавно переходит в другой и зачастую сопровождается режким шипением.

Уэти Камбун был не только выдающимся мастером боевых искусств и отличным врачом, но и замечательным учителем, воспитавшем большое количество талантливых учеников, таких как: Уэти Канэй, Томоёси Рюю, Синдзё Сэйрё, Синдзё Сэййю, Тояма Сэйко, Уэхара Сабура и др., усилиями которых школа заняла одно из ведущих мест среди стилей каратэ и о мастерстве которых по сей день создаются легенды.

Требования для получения коричневого пояса 1 кю (Иккю)

- Время обучения — четыре месяца с момента получения предыдущей степени
- Ката:
— Сэйтин
- Кю кумитэ,
- Спарринг.

Ката — Сэйттин

Ката Сэйттин относится к современным комплексам. Данная форма была разработана Канзём Уэти и его учеником Сэики Итокадзу.

Как и многие другие ката, Сэйттин выполняют по три раза:

- Первый раз медленно с максимальным напряжением мышц.
- Второй раз на средней скорости, следя за чистотой и правильностью движений.
- Третий раз с максимальной скоростью, концентрируя внимание на взрывной силе ударов.

Описание движений ката Сэйттин

Примите исходное положение. Выполните поклон. Правой ногой сделайте шаг вперед в правостороннюю стойку сантин-дзачи. Правой рукой выполните блок на верхнем уровне, затем отведите руку назад к правому боку и нанесите прямой удар правым кулаком вперед. Верните руки в исходную позицию готовности (рис. 1-6).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Левой ногой сделайте шаг вперед в левостороннюю стойку сантин-дзачи.левой рукой выполните блок на верхнем уровне, затем отведите руку назад к левому боку и нанесите прямой удар левым кулаком вперед. Верните руки в исходную позицию готовности (рис. 7-11).



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Повернитесь влево примерно на 90°. Лево́й рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Право́й ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне. Верните ногу в исходное положение (рис. 12-14).

Повернитесь вправо примерно на 180° и примите правостороннюю стойку сантин-дзачи. Право́й рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Лево́й ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне. Верните ногу в исходное положение (рис. 15-17).



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

Повернитесь влево на 90°, вы оказались в левосторонней сантин-дзачи. Правая рука не меняет своего положения. Лево́й рукой выполните блокирование запястьем в сторону Коино си́ппо ути. Верните руку в исходное положение (рис. 18-23).



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

Сделайте шаг вперед правой ногой в правостороннюю стойку сантин-дзачи. Право́й рукой выполните блокирование запястьем в сторону Коино си́ппо ути. Верните руку в исходное положение (рис. 24-28).



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку сантин-дзичи. Сразу же после поворота скрестите обе руки перед грудью и выполните блок внешними частями в стороны (рис. 29, 30).

С левой ноги сделайте приставной шаг вперед. Одновременно пальцами обеих рук нанесите протыкающий удар вперед на уровне солнечного сплетения. Обе руки сожмите в кулаки. Выполните двойной круговой удар обеими кулаками на уровне лица (рис. 31-34).

Сделайте шаг левой ногой назад-влево и повернитесь на 90° влево (рис. 35).

Привой ногой сделайте большой шаг вперед, одновременно выполняя круговой блок левой рукой, а затем нанесите круговой удар правым локтем по левой ладони (рис. 36-38).



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

Оттяните правую ногу назад и примите правостороннюю стойку сантин-дachi. Правой рукой выполните круговой блок Ва-укэ.левой ладонью нанесите прямой удар вперед на уровне лица.левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед. Ладонь направлена вверх (рис.39-43).



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку сантин-дachi.левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ.левой ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне. Опустите ногу на землю (рис.44-47). Повернитесь влево на 90°. Обе руки сожмите в кулаки (рис.48).

Слевой ноги сделайте приставной шаг вперед и обоими кулаками нанесите даоной круговой удар вперед на уровне лица (рис.49). Слевой ноги сделайте еще один приставной шаг вперед. Оба кулака разжимаются.



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

Отведите обе руки назад, затем разведите их в стороны. Одновременно поднимите вверх согнутую в колене правую ногу (рис.50-52).



Рис. 53



Рис. 54

Опустите правую ногу вниз. Вытяните правую руку вперед на уровне плеч. Левая рука опущена вниз и оттянута чуть назад. Резким движением вынесите левую руку по дуге снизу-вверх и вперед. Ее ладонь направлена вверх. Правая рука отводится по дуге вниз-назад (рис.53-54).

Развернитесь влево на 180° и примите левостороннюю стойку сантин-дachi. Вытяните правую руку вперед на уровне плеч. Левая рука опущена вниз и оттянута чуть назад. Резким движением вынесите левую руку по дуге снизу-вверх и вперед. Ее ладонь направлена вверх. Правая рука отводится по дуге вниз-назад. Лево́й рукой выполните круговой блок Ва-укэ (рис.55-58).



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

Повернитесь влево на 90° в левостороннюю стойку сантин-дachi. Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх, после этого опустите ногу на носок на землю. Одновременно с этим левая рука движется по кругу по часовой стрелке, делая загребающее движение изнутри-наружу на нижнем уровне. Правая ладонь подводится к левому предплечью (рис.59,60).



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

Повернитесь вправо на 180°. Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх, затем она опускается носком на землю. Правая рука движается по кругу против часовой стрелки, делая загребающее движение изнутри-наружу на нижнем уровне. Левая рука подводится к правому предплечью (рис.61,62).

Повернитесь влево на 90° и примите левостороннюю стойку сантин-дachi. Кисти обеих рук располагаются у груди, ладони направлены друг к другу, локти согнуты (рис.63).



Рис. 63

Правой ногой сделайте шаг вперед в правостороннюю стойку сантин-дachi. Обе руки вначале отводятся к животу, а затем быстро выносятся вперед пальцами вперед. После этого с левой ноги сделайте приставной шаг назад (рис.64-66).

Правой ногой сделайте шаг назад и перенесите на нее вес тела. Левая нога сгибается в колене и поднимается вверх, потом она опускается носком на землю. Левая рука движется по кругу по часовой стрелке, делая загребающее движение наружу на нижнем уровне. Правая рука сгибается в локте (рис.67).



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Правой ногой сделайте большой шаг вперед. Лево́й рукой сделайте круговой блок Ва-укэ. Правым локтем нанесите круговой удар по левой ладони (рис.68-70).



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

Лево́й ногой отшагните назад, затем оттяните назад правую ногу. Вы оказались в правосторонней стойке сантин-дзичи. Правой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Лево́м кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне груди. После этого лево́й рукой выполните круговой блок Ва-укэ и правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне груди (рис.71-76).

Правой ногой сделайте шаг назад. Вы оказались в левосторонней стойке сантин-дзичи. Лево́е предплечье вначале подведите к груди, а затем, резким движением вправо. Кулак разжимается. Пальцы напряжены (рис.77).



Рис. 77



Рис. 78

Оттяните левую ногу назад на один уровень с правой ногой (рис. 78). Опустите обе руки вниз. Поклон.

Комплекс окончен

Кю-кумитэ

Данная форма кумитэ была разработана Канзэем Уэти в 1973 году. Практикующие тренируются в умении защищаться от комбинированных атак противника и наносить контрудары в открывшиеся области на его теле.

Вы и ваш партнер стоите друг напротив друга. Поклон (рис. 79).

Партнер делает шаг вперед правой ногой с прямым ударом правым кулаком.

Левой ногой сделайте шаг назад и блокируйте атаку круговым блоком правой руки. Партнер продолжает свою атаку, делая шаг левой ногой и нанося еще один прямой удар левым кулаком. Сделайте шаг назад правой ногой и блокируйте удар круговым блоком левой руки. Захватите бьющую конечность левой рукой и, разворачивая корпус налево, нанесите прямой удар правым кулаком в открывшийся левый бок оппонента (рис. 80-83).

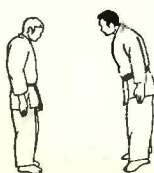


Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис.82



Рис.83



Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.89



Рис.86



Рис.87



Рис.90



Рис.91

Повторите упражнение в другую сторону, поменявшись с партнером местами.

Партнер делает шаг вперед левой ногой и наносит прямой удар левым кулаком.

Сделайте шаг назад левой ногой и круговым блоком правой руки блокируйте эту атаку. Партнер делает еще один шаг правой ногой и кулаком правой руки наносит прямой удар на уровне груди. Сделайте шаг назад правой ногой и отбейте удар левой ладонью. После этого, контролируя правую руку оппонента вашей левой рукой, нанесите контрудар в голову (рис.84-87).

Повторите упражнение в другую сторону, поменявшись с партнером местами.

Партнер делает шаг вперед левой ногой и левым кулаком наносит прямой удар. Сделайте шаг назад левой ногой и отбейте атаку правой ладонью. Партнер делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком на уровне груди.

Сделайте шаг назад левой ногой и круговым блоком правой руки отбейте эту атаку. Прямым ударом правой ноги нанесите удар в область солнечного сплетения (рис.88-91).

Повторите упражнение в другую сторону, поменявшись с партнером местами.

Партнер наносит боковой удар правой ногой. Сделайте шаг назад левой ногой и блокируйте удар левой ладонью. Партнер наносит круговой удар левой ногой на среднем уровне. Для блокирования этой атаки отшагните назад левой ногой и поднимите согнутую в колене правую ногу. Противник опускает левую ногу, делает шаг вперед правой ногой и наносит удар ребром ладони левой руки. Сделайте шаг назад правой ногой и вытягивая левую руку блокируйте и эту атаку. После этого сделайте большой шаг правой ногой вперед и нанесите круговой удар правым локтем на уровне груди. После этого нанесите удар тыльной стороной правого кулака в лицо (рис.92-97).

Повторите упражнение в другую сторону, поменявшись с партнером местами.

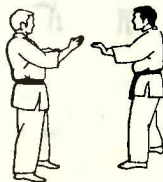


Рис.92



Рис.93



Рис.94

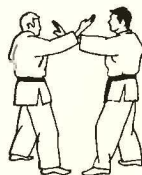


Рис.95



Рис.96



Рис.97

Партнер с правой ноги делает приставной шаг вперед и правым кулаком наносит прямой удар в голову.левой рукой отбейте атаку изнутри наружу. Партнер наносит прямой удар правой ногой в живот. Приставным шагом отступите назад и отбейте удар левой рукой изнутри наружу на нижнем уровне. После этого он наносит круговой удар левой ногой. Этот удар блокируется крестообразным блоком. Партнер наносит еще один круговой удар правой ногой на среднем уровне. Блокируйте атаку еще одним крестообразным блоком. После того как партнер опустил ногу на землю, правой ногой сделайте быстрый шаг вперед, левой рукой контролируйте правую руку оппонента, а правым кулаком нанесите контрудар в голову (рис.98-103).



Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105

Повторите упражнение в другую сторону, поменявшись с партнером местами.

Вы и ваш партнер отводите впередистоящие ноги назад, выпрямляетесь и выполняете поклон (рис.104,105).

Комплекс окончен

Требования для получения черного пояса Первый дан (Сёдан)

- Время обучения — шесть месяцев со дня получения предыдущей степени
- Ката:
— Сэйсан
- Кумитэ:
— Кумитэ десяти точек
- Спарринг

Ката — Сэйсан

Ката Сэйсан является древней традиционной формой, приведенной основателем Уэчи-рю из Китая.

Считается, что именно из движений Сэйсан были составлены практически все дополнительные ката стиля, так как они определяют базовые тактические схемы ведения поединка, согласно канонам школы.

Описание движений ката Сэйсан

1. Примите исходное положение. Выполните поклон.левой ногой сделайте шаг вперед, а затем небольшое подшагивание правой ногой. Одновременно с этим нанесите двойной круговой удар обеними кистями со стороны больших пальцев на уровне головы. После этого отведите назад правую руку, а затем нанесите протыкающий удар пальцами вперед. Во время удара отведите левую руку назад. Пальцами левой руки нанесите протыкающий удар вперед. Во время удара отведите правую руку назад. Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед.левой ногой сделайте шаг вперед, а затем подшагните правой ногой. Обе руки отводятся к животу, правая располагается над левой, затем выводятся вперед, а после этого разводятся в стороны. Одновременно поднимите вверх согнутую в колене правую ногу и нанесите удар на уровне паха (рис. 106-118).



Рис. 106



Puc. 107



Puc. 108



Puc. 109



Puc. 110



Puc. 111



Puc. 112



Puc. 113



Puc. 114



Puc. 115



Puc. 116



Puc. 117



Puc. 118

2. Опустите вниз правую ногу. Правую руку вытяните вперед на уровне плеч. Левая рука вытянута вниз и немного назад. Резким движением выведите левую руку по дуге вперед вверх. Одновременно правая рука движется по дуге вниз и назад (рис. 119, 120).



Puc. 119



Puc. 120

3. Развернитесь влево на 180°. Вытяните вперед правую руку, а левую руку отведите назад и вниз. Резким движением выведите левую руку по дуге вперед вверх, ее ладонь направлена вверх. Одновременно правая рука движется по дуге вниз и назад. По окончании этого движения выполните круговой блок левой рукой (рис. 121-124).



Puc. 121



Puc. 122



Puc. 123



Puc. 124



Puc.125



Puc.126

4. Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку сантин-даци. Одновременно с шагом разверните правую руку ладонью вверх и выведите ее по дуге вперед вверх. Левая рука движется по дуге назад и вниз. После этого выполните круговой блок правой рукой (рис.125,126).



Puc.127



Puc.128

5.левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку сантин-даци. Одновременно с шагом разверните левую руку ладонью вверх и выведите ее по дуге вперед вверх. Правая рука движется по дуге назад и вниз. После этого выполните круговой блок левой рукой (рис.127,128).

6.левой ногой сделайте шаг вперед, а затем небольшое подшагивание правой ногой. Обе руки сжимаются в кулаки и отводятся к бокам. Разожмите кулаки и нанесите протыкающий удар пальцами обеих рук на уровне груди. Вновь сожмите руки в кулаки (рис.129-132).

7. Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку сантин-даци. левой ногой сделайте шаг вперед, затем сделайте большой шаг вперед правой ногой. Одновременно с шагом нанесите восходящий удар правым локтем вперед и вверх (рис.133-136).



Puc.129



Puc.130



Puc.131



Puc.132



Puc.133



Puc.134



Puc.135



Puc.136

8.левой ногой отшагните назад и подтяните вслед за ней правую ногу. Правой рукой выполните круговой блок, а ладонью левой руки нанесите прямой удар вперед. После этого левой рукой выполните круговой блок, а пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед. Ладонь бьющей руки направлена вверх (рис.137-142).



Puc.137



Puc.138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

9. Повернитесь на 90° влево, сделайте шаг вперед правой ногой и подшагните левой, принимая правостороннюю стойку сантин-дзичи.левой рукой выполните круговой блок. Ребрами кулака нанесите удар по левой ладони (рис. 143-146).



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146

10. После этого выполните круговой блок правой рукой.левой ладонью нанесите прямой удар вперед (рис. 147-150).

11. Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку сантин-дзичи. Пятой рукой выполните круговой блок. Пальцами левой руки нанесите пронзающий удар вперед. Ладонь бьющей руки направлена вверх. После удара следует много отвести назад атакующую конечность (рис. 151-154).



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154

12. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку сантин-дзичи.левой рукой выполните круговой блок.левой ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне. Опустите ногу вниз и вперед. Правым коленом нанесите удар вперед. Руки тянут на себя. Опустите ногу вниз-назад. Немного наклонитесь и нанесите поочередно три удара выставленными вперед фалангами указательных пальцев по направлению вниз. Удары начинаются с правой руки.



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167

Выпрямитесь. Руки принимают позицию готовности. Правую руку отведите к одноименному боку, а затем нанесите протыкающий удар пальцами правой руки вперед. Ладонь правой руки направлена вниз. Руки вновь возвращаются в позицию готовности (рис. 155-167).

13. Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку сантин-дзичи. Отведите левую руку к одноименному боку и нанесите протыкающий удар пальцами вперед на уровне груди. Отведите атакующую конечность назад в позицию готовности (рис. 168-171).



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171

14. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку сантин-дзичи. Отведите правую руку к одноименному боку и нанесите пальцами протыкающий удар вперед на уровне груди. Отведите атакующую конечность назад в позицию готовности (рис. 172-176).

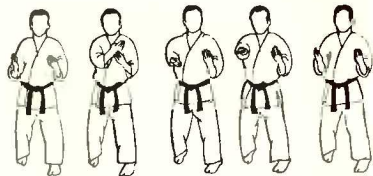


Рис. 172 Рис. 173 Рис. 174 Рис. 175 Рис. 176

15. Лево́й ру́кой выполните круговой блок. Отведите правую руку к одноименному боку и нанесите протыкающий удар пальцами вперед на уровне груди. Ладонь атакующей конечности направлена вверх (рис. 177-179).



Рис. 177 Рис. 178 Рис. 179

16. Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку сантин-даци. Правой рукой выполните круговой блок. Отведите левую руку к одноименному боку и нанесите протыкающий удар пальцами вперед на уровне груди. Ладонь атакующей конечности направлена вверх (рис. 180-182).



Рис. 180 Рис. 181 Рис. 182

17. Лево́й ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку сантин-даци. Лево́й ру́кой выполните круговой блок. Правую руку отведите к одноименному боку и нанесите пальцами протыкающий удар вперед (рис. 183-185).



Рис. 183 Рис. 184 Рис. 185

18. Правой ногой сделайте большой шаг вперед и согните колени, принимая стойку Фудо-даци. Обе руки находятся в позиции готовности у груди (рис. 186).

19. Оттолкнитесь левой ногой и выполните прыжок назад. Приземлитесь на правую ногу, а левую ногу согните в колене, не опуская вниз. Левая рука выполняет нижний блок Гэдан-укэ, правая рука поднимается вверх до уровня головы (рис. 187).



Рис. 186



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 187

20. Оттолкнитесь правой ногой и выполните прыжок вперед. Вначале опускается на землю левая нога, затем правая нога. Вы приняли правостороннюю стойку всадника. Правым локтем нанесите круговой удар по левой ладони, после этого нанесите удар Уракэн-учи тыльной стороной правого кулака. Отведите пра-

вый кулак к одноименному Боку и нанесите прямой удар фалангой указательного пальца вперед на уровне груди (рис. 188-193).

21. Правую ногу отведите к левой ноге. Руки принимают позицию готовности (рис. 194). Опустите руки по швам. Поклон.

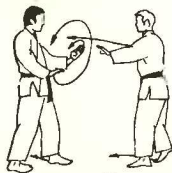


Рис. 194

Комплекс окончен

Кумитэ десяти гочек

Данная форма обусловленного спарринга была создана Канэем Уэти в 1965 году. Данный комплекс является наиболее сложным из всех кумитэ школы Уэчи-рю. Здесь присутствуют приемы, обладающие довольно опасной разрушительной силой. Исходя из этого, на тренировках необходимо следить за тем, чтобы не нанести увечий своему партнеру.



Puc. 195

1. Исходное положение: вы и ваш партнер находитесь друг против друга в позиции готовности. Поклон. Правыми ногами сделайте шаг назад и примите левостороннюю боевую стойку (рис. 195).

2. Партнер делает шаг вперед правой ногой и правым кулаком наносит прямой удар на среднем уровне.левой ногой сделайте шаг назад-влево и, применив круговой блок пра-

вой рукой, блокируйте эту атаку (рис. 196). Правой ногой нанесите прямой контрудар в живот или бок оппонента. Ваш партнер блокирует удар нисходящим блоком Гэдан-укэ (рис. 197).



Puc. 196



Puc. 197

После того как вы опустите правую ногу на землю, оппонент наносит круговой удар правым кулаком в голову. Развернитесь вправо, сделайте шаг левой ногой вперед и используйте для защиты от этой атаки круговой блок правой рукой. Сразу же после блокирования нанесите прямой удар левым кулаком по ребрам. Партнер с левой ноги отшатывается назад и выполняет блок Гэдан-укэ (рис. 198-200).



Puc. 198



Puc. 199



Puc. 200

Вы и ваш партнер отшатываете назад стоящими ногами, принимаете левостороннюю боевую стойку.

3. Партнер делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком на среднем уровне.левой ногой сделайте шаг назад и правым круговым блоком защититесь от этого атаки.левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите правым кулаком прямой удар в область живота. Партнер блокирует атаку правым Гэдан-укэ (рис. 201-202).

Сделайте шаг правой ногой вперед и правым кулаком нанесите еще один удар в грудь оппонента. Он делает шаг назад правой ногой и используя левый круговой блок отводит ваш удар. После этого он наносит прямой удар правой ногой в грудь, верните корпус влево и внутренней частью правого предплечья блокируйте атаку в направлении снаружи-внутрь. (Продол-



Puc.201



Puc.202



Puc.203



Puc.204



Puc.205



Puc.206

жая движение, вращайте правое предплечье вокруг локтя по часовой стрелке и перебросьте бьющую ногу противника в правую от вас сторону (рис. 203-206).

Вы и ваш партнер отходите на один шаг назад и принимаете двустороннюю боевую стойку.

4. Партнер делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар в голову своим правым кулаком. Левой ногой сделайте шаг вперед и блокируйте эту атаку правым круговым блоком. Контратакуйте прямым ударом левой ногой в живот. Противник блокирует удар правым Гидан-укэ. Опустите вашу ногу вниз, развернитесь влево на 180° и нанесите второй удар левой ногой с разворота Суку го-гери. Оппонент поворачивает корпус влево и блокирует удар, используя для этого крестообразный блок (рис. 207-210).

Вы и ваш партнер отходите на один шаг назад и принимаете двустороннюю боевую стойку.



Puc.207



Puc.208



Puc.209



Puc.210

5. Партнер подпрыгивает и наносит удар Тоби Сукото-гэри. Отшагните назад правой ногой и блокируйте удар вначале левой ладонью, а затем правым круговым блоком. Когда противник притягнется на землю, он наносит прямой удар правым кулаком в грудь или голову. Этот удар вы блокируете левой ладонью.

После блокирования, перенесите большую часть веса тела на впередистоящую левую ногу и нанесите прямой удар правым кулаком в грудь или голову. Этот удар противник блокирует своей левой ладонью с отшагиванием правой ногой назад (рис 211-216).

Вы и ваш партнер отходите на один шаг назад и принимаете двустороннюю боковую стойку.



Puc. 211



Puc. 212



Puc. 213



Puc. 214



Puc. 215



Puc. 216

6. Партнер делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в грудь или голову. Блокируйте этот удар левым круговым блоком, после чего сделайте шаг вперед правой ногой с одновременным рубящим ударом ребром правой ладони снизу вверх по шее или ключице противника. Оппонент делает шаг правой ногой назад-вправо и выполняет верхний блок левым предплечьем. После этого он наносит круговой удар правой ногой по ва-



Puc. 217



Puc. 218



Puc. 219

шим ребрам. Сделайте небольшое отшагивание левой ногой, поверните корпус чуть влево и блокируйте атаку крестообразным блоком (рис. 217-219).

После того, как противник опустит бьющую ногу на землю отойдите на один шаг назад и примите левостороннюю боевую стойку.

Повторите все упражнения аналогичным образом, меняясь местами с вашим партнером.

Комплекс окончен

Требования для получения черного пояса Второй дан (Нилан)

- Время обучения — от одного до трех лет
- Ката:
— Сэйрю
- Спарринг

Ката — Сэйрю

Данный комплекс был создан мастером Канем Уэти в 1950 году как еще одна промежуточная форма, предназначенная для лучшего усвоения ранее пройденного материала. Ката содержит много новых и довольно сложных элементов, плавно подводящих практикующих Уэчи-рю Каратэ к высшим техническим аспектам школы.

Описание движений ката



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223

1. Примите исходное положение. Выполните поклон. Правой ногой сделайте шаг вперед в правостороннюю стойку Сантин-дэчи. Одновременно с этим нанесите двойной боковой удар обеими кулаками на уровне лица (рис. 220, 221).

2. Внутренней частью правого кулака нанесите рубящий удар сверху-вниз и снаружи-внутри на уровне груди. Разожмите левый кулак, придав кисти форму «когтей» и тыльной стороной правого кулака нанесите удар вперед (рис. 222-226).



Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226

3. Повернитесь влево на 180° и примите левостороннюю стойку Сантин-дэчи.левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. левой ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне. опустите ногу на землю (рис. 227-229).



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229

4. левой ногой выполните круговой блок Ва-укэ, отведите правый кулак к боку и нанесите прямой удар вперед (рис. 230-232).



Рис. 230



Рис. 231



Рис. 232



Рис. 233

5. С правой ноги отшагните назад и подыните вслед за ней левую ногу. Отведите правый кулак чуть назад (рис. 233).

6. Повернитесь вправо на 90° и примите правостороннюю стойку Сантин-дзичи. Правой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Левая рука давится вначале к правой руке, а затем влево на уровень плеча. Во время кругового движения рук впередстоящая правая нога приподнимается вверх, а затем опускается на землю на носок (рис. 234-238).



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238

7. Повернитесь влево на 180°. Левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ, с последующим давящим движением обеими руками вперед. Одновременно с круговым движением рук, левая нога приподнимается вверх, а затем опускается на землю на носок (рис. 239-241).



Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241

8. Повернитесь вправо на 90°. Правой рукой выполните круговой блок Ва-укэ с последующим давлением обеими руками вперед. Правую ногу вначале приподнимите вверх, а затем опустите на землю на носок (рис. 242-244).



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244

9. Повернитесь влево на 180°.левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ с последующим давлением обеими руками вперед. Левую ногу вначале приподнимите вверх, а затем опустите на землю на носок (рис.245-249).



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249

10. левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Одновременно с шагом выполните круговой блок левой рукой. Правой ногой сделайте большой шаг вперед. Правым локтем нанесите круговой удар вперед по левой ладони. Сразу же после этого нанесите удар тыльной стороной правого кулака вперед. Отведите правый кулак назад к правому боку и нанесите им прямой удар вперед на уровне груди. Отведите бьющую конечность чуть назад в позицию готовности (рис.250-257).



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255



Рис. 256



Рис. 257

11. Повернитесь влево на 180°. ладони принимают форму с вытянутыми пальцами. Отведите правую ладонь назад к правому боку, после чего нанесите протыкающий удар пальцами вперед на уровне груди. Отведите правую руку немного назад (рис.258-261).

12. левой рукой выполните круговой блок и нанесите протыкающий удар пальцами правой руки вперед. Ладонь атакующей конечности направлена вверх (рис.262-264).

13. Правой ногой сделайте шаг вперед и выполните круговой блок правой рукой. Сразу же после этого нанесите протыкающий удар пальцами правой руки вперед. Ладонь атакующей руки направлена вверх (рис.265,266).



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264

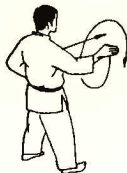


Рис. 285



Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268

14. левой ногой сделайте шаг вперед в левостороннюю стойку Сантин-дзачи. левой рукой выполните круговой блок, а пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед на уровне груди. ладонь атакующей конечности направлена вверх (рис. 267, 268).



Рис. 269



Рис. 270



Рис. 271

15. Повернитесь вправо на 90°. Правой рукой выполните круговой блок. Пальцами левой руки нанесите протыкающий удар вперед. ладонь атакующей конечности направлена вверх (рис. 269-271).



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274

16. Повернитесь влево на 180°. Левой рукой выполните круговой блок. Правой ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне (рис. 272-274).

17. Опустите ногу на землю, поставив ее вниз и назад. Повернитесь вправо на 90°. Примите правостороннюю стойку Сантин-дachi. Нанесите двойной рубяще-протыкающий удар обеими руками на верхнем уровне (рис. 275-277).



Рис. 275



Рис. 276



Рис. 277



Рис. 278



Рис. 279



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283

18. Повернитесь влево на 180° и примите левостороннюю стойку Сантин-дachi. Левой рукой выполните круговой блок. Сделайте замах правой рукой. Нанесите удар внутренней стороной правого кулака по левой ладони. Правой рукой выполните круговой блок.левой ладонью нанесите прямой удар вперед на уровне головы. Сразу же после этого выполните круговой блок левой рукой, а пальцами правой руки нанесите прямой протыкающий удар вперед на уровне живота. Ответьте атакующую конечность чуть назад (рис. 278-287).



Рис. 284



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287

19. С левой ноги сделайте шаг вперед, затем выполните подшагивание правой ногой.левой рукой выполните круговой блок, а затем небольшое давящее движение обеими руками вперед (рис.288-291).



Рис. 288



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291



Рис. 292



Рис. 293

20. Правой ногой сделайте шаг назад, затем выполните подшагивание левой ногой. После этого отведите левую ногу назад на один уровень с правой ногой (рис.292,293). Опустите руки вниз по бокам и выполните поклон.

Комплекс окончен

Требования для получения черного пояса Третий дан (Сандан)

- Время обучения — от двух до четырех лет с момента получения предыдущей степени.
- Ката:
— Контин
- Укрепление конечностей
- Спарринг

Ката — Контин

Ката Контин была создана Кингем Уэти в 1960 году. Данный комплекс формальных упражнений является последней ступенькой пред изучением последней, самой сложной формы системы: ката Сансэйрю, многие из движений которой, были привнесены в него и адаптированы применительно к уровню технического мастерства занимающихся.

Описание движений ката Контин

1. Из исходного положения выполните поклон. После этого левой ногой отшагните влево. Правой ногой сделайте шаг вперед в правостороннюю стойку Сантин-дзичи, одновременно с шагом руки принимают позицию готовности (рис.294).



Рис.294

2. Запястьями обеих рук выполните серию двойных блоков, вверх, вниз, в стороны изнутри-наружу и в конце — снаружи-внутри (рис.295-301).

3. Повернитесь влево на 90°. Левой ногой сделайте шаг назад, после чего подтяните немного назад и правую ногу, приняв, таким образом, правостороннюю стойку Сантин-дзичи. Левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Правой ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне (рис.302-304)



Рис. 295



Рис. 296



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299



Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302



Рис. 303



Рис. 304



Рис. 305



Рис. 306



Рис. 307

4. После того как вы опустите правую ногу на землю, повернитесь на 90° влево. Правой ногой сделайте шаг назад и подтяните назад левую ногу. Вы оказались в левосторонней стойке (Аппин-дзичи).левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ.левой ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне (рис.305-307).

5. Отведите левую ногу назад и опустите ее вниз на землю. Правой рукой выполните круговой блок. Одновременно с этим поднимите согнутую в колене правую ногу вверх, а затем опустите ее на носок на землю. Обе руки выполняют небольшое толкающее движение вперед (рис.308-311).



Рис. 308

6. левой ногой сделайте большой шаг вперед и примите левостороннюю стойку выпада. Одновременно с этим выполните круговой блок левой рукой Ва-укэ (рис.312).

7. Правой ногой сделайте большой шаг вперед. Правым локтем нанесите удар снизу-вверх и вперед. Правой рукой опешите круг по часовой стрелке, после чего нанесите удар тыльной стороной кисти вперед (рис.313-317).



Рис.309



Рис.310



Рис.311



Рис.312

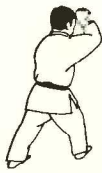


Рис.313

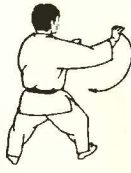


Рис.314



Рис.315



Рис.316

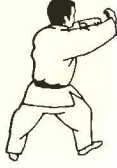


Рис.317

8. Повернитесь на 90° влево.левой рукой выполните круговой блок Ва-ука. Приподнимите вверх согнутую в колене левую ногу, после чего опустите ее вниз на носок. Обеими руками выполните небольшое толкающее движение вперед (рис.318).



Рис.318

9. Повернитесь влево на 90° и примите фронтальную стойку Сантин-дзичи. Выполните вподряд четыре блока запястьем в разные стороны (рис.319-327).



Рис.319



Рис.320



Рис.321



Рис.322



Рис.323



Рис.324



Рис.325



Рис.326



Рис.327



Рис.328



Рис.329

10. Повернитесь вправо на 90°. Кулаками обеих рук нанесите двойной удар вперед на уровне головы (рис. 328, 329).

11. Правой ногой сделайте шаг вперед и примите широкую стойку шико-дзичи. Обе кисти резким движением перемещаются по дуге вгн-вперед на уровне пояса. После этого выполните блок Гэдан-укэ правой ногой. Правой рукой опишите круг по часовой стрелке и, после окончания этого движения нанесите удар тыльной стороной кисти вперед (рис.330-338).



Рис.330



Рис.331



Рис.332



Рис.333



Рис.334



Рис.335



Рис.336



Рис.337



Рис.338



Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341

12. Повернитесь влево на 180°. Примите левостороннюю стойку Сантин-дзичи. Сожмите обе кисти в кулаки (рис. 339).

13. С левой ноги сделайте приставной шаг вперед, отводя правый кулак к правому боку. Нанесите прямой удар правым кулаком вперед (рис. 340, 341).

14. С левой ноги сделайте приставной шаг вперед, отводя правый кулак к правому боку. Нанесите прямой удар правым кулаком вперед (рис. 342, 343).



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



Рис. 345

15. С левой ноги сделайте еще один приставной шаг вперед. Отведите правый кулак к правому боку и нанесите прямой удар вперед (рис. 344-345).

16. Правой ногой сделайте шаг вперед и примите стойку Шинко-дзичи. Правой рукой опишите круг по часовой стрелке, после чего нанесите удар тыльной стороной кисти вперед (рис. 346-348).



Рис. 346



Рис. 347



Рис. 348



Рис. 349

17. Повернитесь влево на 180° и приготовьтесь к выполнению блока левой рукой (рис. 349).

18. Левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Одновременно с блоком сделайте большой шаг правой ногой. Правым локтем нанесите круговой удар вперед по левой ладони. После этого нанесите удар тыльной стороной правого кулака Ураки-учи. Отведите кулак к правому боку, после чего нанесите прямой удар кулаком вперед (рис. 350-355).



Рис. 350



Рис. 351



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354



Рис. 355

19. Повернитесь влево на 90° и примите двустороннюю стойку Сантин-дзичи. Обе руки формируются в ладони и принимают позицию готовности. Отведите левую кисть к левому боку, после чего нанесите протыкающий удар пальцами вперед на уровне груди. Верните обе кисти в позицию готовности (рис. 356-359).



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360



Рис. 361



Рис. 362



Рис. 363



Рис. 364



Рис. 365

20. Лево́й руко́й выполните круговой блок Ва-укэ. Право́й руко́й выполните еще один круговой блок Ва-укэ (рис.360-365).

21. С лево́й но́ги сде́лайте приставной шаг впе́ред с однове́ренным круговым блоком лево́й но́гой. После́ этого́ нанесите пря́мой удар пра́вым кула́ком впе́ред (рис.366-368).



Рис. 366



Рис. 367



Рис. 368

22. С пра́вой но́ги сде́лайте приставной шаг наза́д с отдергива́нием бы́ющей ру́ки наза́д (рис.369).



Рис. 369



Рис. 370



Рис. 371

23. Пра́во́й но́гой сде́лайте шаг наза́д на один у́ровень с лево́й но́гой (рис.370-371). Опу́стите ру́ки вниз по бо́кам. Вы́полните покло́н.

Комплеќс оконче́н

Укрепление конечностей

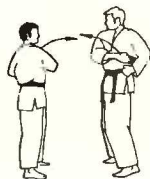
В школе Учи-рю практически с первых этапов обучения приступают к укреплению конечностей и продолжают практиковать данные упражнения в течении всего времени тренировок по данной системе. Упражняясь можно как в одиночку, так и с партнером.



Puc. 372



Puc. 373



Puc. 374



Puc. 375



Puc. 376



Puc. 377

Тренировка в одиночку представляет собой нанесение ударов по Макиваре, тяжелому мешку с песком, а также по песку или каменной гальке, насыпанной в объемном сосуде.

Вариант парной тренировки представлен на рис. 372-377.

После каждого занятия необходимо парить конечности в горячем соленом растворе, либо использовать специальные мази и бальзамы. Это позволяет избавляться от всевозможных ушибов, микротрещин и других повреждений тканей тела, что через какой то промежуток времени может отрицательно сказаться на физическом состоянии занимающегося.

Требования для получения черного пояса Четвертый дан (Йондан)

- Время обучения — три-пять лет с момента получения предыдущей степени.
- Ката:
— Сансэйрю
- Спарринг:

Ката-Сансэйрю

Ката Сансэйрю — это наивысшая форма в школе Уэчи-рю, вмещающая в себе все наиболее сложные технические и тактические схемы ведения боя. Данный комплекс был привезен на Окинаву из Китая отцом-основателем школы Камбуном Уэти. Считается, что после овладения именно этой формой, завершается этап изучения технических приемов в Каратэ.

1. Примите исходное положение. Поклон.левой ногой сделайте пол-шага влево, а затем переместите ее вперед, принимая левостороннюю стойку Сантин-дзичи. Одновременно с этим, выполните поочередно правой и левой руками круговые блоки, приняв, таким образом, позицию готовности (рис. 378-384).



Puc. 378



Puc. 379



Puc. 380



Puc. 381



Puc. 382



Puc. 383



Puc. 384



Рис.385



Рис.386

2. С левой ноги выполните приставной шаг вперед с одновременным круговым блоком левой рукой. После этого нанесите прямой удар правым кулаком вперед. С правой ноги сделайте приставной шаг назад с отдергиванием конечности (рис.385-390).



Рис.387



Рис.388



Рис.389



Рис.390



Рис.391

3. Повернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Сантин-дзичи.левой ногой сделайте шаг вперед с одновременным круговым блоком левой рукой. После этого сделайте большой шаг правой ногой вперед и правым локтем нанесите восходящий удар вперед (рис.391-394).



Рис.392



Рис.393



Рис.394

4. С левой ноги сделайте приставной шаг назад. Одновременно с этим правой рукой сделайте круговой блок Ва-укэ. Нанесите прямой удар левой ладонью, сформированной в «Тигриную лапу» вперед, после чего той же рукой выполните круговой блок. Правой «Тигриной ладонью» нанесите прямой удар вперед (рис.395-400).



Рис.395



Рис.396



Рис.397



Рис.398

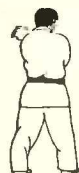


Рис.399



Рис.400



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403

5. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Сантин-даци. Руки находятся в позиции готовности (рис. 401-403).



Рис. 404

6. Лево́й рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Лево́й ногой нанесите прямой удар вперед на среднем уровне. Опустите бьющую конечность на землю (рис. 404-408).

7. С лево́й ноги сделайте приставной шаг вперед с одновременным круговым блоком лево́й рукой. Правым кулаком нанесите прямой удар вперед. С правой ноги сделайте приставной шаг назад с отдергиванием бьющей конечности к груди (рис. 409-415).



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410



Рис. 411



Рис. 412



Рис. 413



Рис. 414



Рис. 415



Рис. 418



Рис. 417



Рис. 416

8. Повернитесь на 90° вправо. Вытяните обе руки вперед-вверх, как бы хватая что-то, а затем потяните их на себя к животу. После этого обоими кулаками нанесите двойной прямой удар вперед на верхнем уровне (рис. 416-418).

9. Повернитесь на 180° влево. Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу, а затем опустите ее на носок на землю. Одновременно с этим правая рука движется по кругу по часовой стрелке и останавливается кистью на уровне лица. Левая рука движется по дуге вниз по часовой стрелке и останавливается кистью на уровне левого бедра (рис. 419-422).



Рис. 419



Рис. 420



Рис. 421



Рис. 422

10. Повернитесь примерно на 45° вправо. левой ногой сделайте шаг вперед, а затем еще один шаг вперед правой ногой. Ладонями обеих рук нанесите круговой удар снаружи внутрь на уровне ребер. После этого выполните блок Гэдан-ук пра-



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425



Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430

вой рукой. Правой кистью опишите круг по часовой стрелке и нанесите удар тыльной частью вперед. Обе руки отведите для замаха немного назад, после чего нанесите двойной прямой удар вперед на уровне груди (рис. 423-430).



Рис. 431



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434

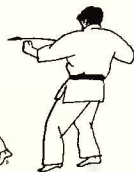


Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437

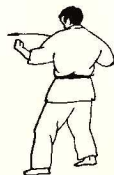


Рис. 438



Рис. 439

11. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Сантин-дзичи. С левой ноги сделайте приставной шаг вперед, отводя правый кулак к одноименному боку. После этого нанесите прямой удар правым кулаком вперед на уровне груди. Повторите шаг с ударом аналогичным образом еще дважды (рис. 431-439).

12. Правой ногой сделайте шаг вперед. Обими ладонями нанесите круговой удар по ребрам снаружи внутрь, с двух сторон. После этого выподните блок Гэдан-укэ правой рукой. Правой кистью опишите круг по часовой стрелке и нанесите удар ее тыльной частью вперед. Обе кисти отведите для замаха назад к животу. Нанесите двойной прямой удар кулаками вперед на уровне груди (рис. 440-443).



Рис. 440



Рис. 441



Рис. 442



Рис. 443

13. Повернитесь примерно на 135° влево.левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. левой рукой выполните крутой блок Ва-укэ. Правой ногой сделайте большой шаг вперед. Одновременно с этим правым локтем нанесите круговой удар по левой ладони. Не останавливаясь, нанесите удар Уракэн-учи тыльной стороной правого кулака вперед. Отведите правый кулак к правому боку, затем нанесите им прямой удар вперед на среднем уровне (рис. 444-450).



Рис. 444



Рис. 445



Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448



Рис. 449



Рис. 450



Рис. 451

14. Повернитесь на 90° влево. Левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Одновременно левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Не останавливаясь, сделайте шаг вперед правой ногой с одновременным восходящим ударом правым локтем в грудь или голову воображаемого противника. Правой кистью опишите круг по часовой стрелке, а затем нанесите удар тыльной стороной ладони вперед на уровне лица. Отведите обе руки для замаха назад к животу и нанесите двойной удар кулаками вперед на среднем уровне (рис. 451–460).



Рис. 452

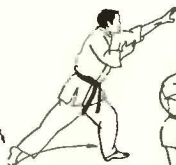


Рис. 453



Рис. 454



Рис. 455



Рис. 458



Рис. 457



Рис. 458



Рис. 459



Рис. 460



Рис. 461



Рис. 462



Рис. 463



Рис. 464

15. Повернитесь на 180° влево, затем сделайте шаг вперед-вправо правой ногой и повернитесь влево еще на 90°. Вы оказались в левосторонней стойке Сантин-дзачи. Обе ладони находятся перед грудью в позиции готовности. Отведите правый кулак к одноименному боку, затем нанесите им прямой удар вперед (рис. 461-464).



Рис. 465



Рис. 466



Рис. 467



Рис. 468

16. Повернитесь на 90° влево. Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, а затем опустите ее вниз на носок. Одновременно выполните круговой блок левой рукой с последующим небольшим толчком обеими ладонями вперед. Левая ладонь толкает на нижнем уровне, а правая ладонь — на верхнем (рис. 465-468).

17. Повернитесь на 180° вправо, подшагните левой ногой к правой и выполните аналогичное предыдущему движение, но с другой ноги (рис. 469-474).



Рис. 469



Рис. 470



Рис. 471



Рис. 472



Рис. 473



Рис. 474

18. Повернитесь на 90° влево и примите левостороннюю стойку Сантин-дзачи.левой рукой выполните круговой блок Ва-укэ. Правой ногой сделайте шаг вперед. Правую кисть сформируйте в «Клюв журавля», поднимите ее для замаха вверх, а затем нанесите нисходящий удар вниз-вперед перед собой на уровне груди (рис. 475-480).



Рис. 475



Рис. 476



Рис. 477



Рис. 478



Рис. 479



Рис. 480

19. Правой ногой сделайте большой шаг назад и подтяните вслед за ней левую ногу.левой рукой сделайте круговой блок Ва-укэ. Приподнимите вверх согнутую в колене левую ногу, а затем опустите ее на носок вниз. Обе руки находятся перед грудью в позиции готовности (рис. 481-484).



Рис. 481



Рис. 482



Рис. 483



Рис. 484

20. Отведите левую ногу назад-влево на одну длину с правой ногой (рис. 485). Выдержите небольшую паузу. После этого поставьте левую ногу к правой. Опустите руки вниз вдоль боков. Выполните поклон.



Рис. 485

Комплекс окончен

Теория проведения поединка в Уэчи-рю каратэ-до

Помимо обусловленного спарринга в Уэчи-рю каратэ активно практикуют различные формы свободного боя, такие как: бой в слабый контакт, бой в средний контакт и бой в полный контакт. Основными характеристиками манеры ведения поединка здесь являются: мощь и скорость.

Мощь достигается посредством использования приемов внешнего укрепления тела: набивки «рабочих» поверхностей нижних и верхних конечностей, ударов по *макиваре*, протыкания вытянутыми пальцами мелкой гальки, насыпанной в ведро, ободного нанесения сильных ударов по ногам партнера и т.д.

Скорость является наиважнейшим фактором, характеризующим степень овладения мастерством в прикладном применении боевых приемов Уэчи-рю. Канэй Уэти много раз говорил о том, что «Пангайунун-рю» являлся наиболее скоростным из семи, популярных ранее китайских стилей рукопашного боя.

В арсенале школы имеются приемы боя, как на близкой, так и на дальней дистанции и включают в себя всевозможные удары руками, ногами, блоками, а также броски, болевые приемы и технические действия борьбы в партере. Именно такой широтой применяемых приемов, большой вариативностью действий, а также отсутствием защитных приспособлений отличается спарринг в Уэчи-рю каратэ-до.

Основные ударные комбинации изучаются в обусловленных ученических парных комплексах *кумитэ*, рассмотренных нами ранее. Бросковая техника и болевые приемы рассматриваются отдельно.

Рассмотрим наиболее часто применяемые приемы данного раздела.

Бросок с захватом руки на плече

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой рукой блокируйте его атаку, после чего захватите бьющую конечность. Правой ногой сделайте шаг вперед, повернитесь влево, спиной к оппоненту и прижмите ваше правое плечо к его руке снизу. левой ногой сделайте шаг назад к левой ноге противника, согните ноги в коленях и выведите правое бедро вправо за линию его тела. После этого выпрямите обе ноги в коленях с одновременным рывком рук влево-вниз, скручиванием корпуса влево и перебросьте противника через спину на землю к вашей левой ноге (рис. 486-489).



Рис. 486



Рис. 487



Рис. 488



Рис. 489



Рис. 490

Выкручивание обеих кистей наружу

Противник захватил вас за одежду обеими руками. Наложите ваши ладони поверх его кистей и захватите их в районе больших пальцев. После этого выкручивайте кисти его обеих рук во внешние стороны, одновременно сгибая их в локтях. Противник отпустит хват и потеряв устойчивое равновесие, согнет ноги в коленях. Сразу же необходимо

провести свою контратаку, например, нанесите прямой удар правой ногой в живот (рис. 490-494).



Рис. 491



Рис. 492



Рис. 493



Рис. 494

Выкручивание кисти наружу

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Правым предплечьем отбейте этот удар и двигайте руку оппонента по дуге вниз против часовой стрелки.левой рукой перехватите кисть атакующей конечности противника так, чтобы ваш большой палец располагался примерно на середине тыльной стороне его кисти.левой рукой выполните аналогичный захват, расположив ее рядом с правой рукой. Далее, поворачиваясь корпусом влево и двигая захваченную руку по кругу в направлении против часовой стрелки, выкрутите кисть противника во внешнюю сторону. Из-за сильной боли он будет вынужден упасть на землю (рис. 495-498).

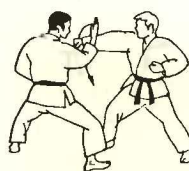


Рис. 495



Рис. 496



Рис. 497



Рис. 498

Рычаг локтя

Противник наносит прямой удар правым кулаком в живот. Левой предплечьем отбейте этот удар. Поверните корпус вправо. Правой рукой захватите кисть правой руки оппонента сверху, а левой рукой захватите его руку возле основания кисти. Левой ногой сделайте шаг назад и повернитесь корпусом вправо. Выкрутите руку противника так, чтобы его локоть был направлен вверх. Наложите ваше левое предплечье на его локоть сверху и надавите вниз. Из-за сильного болевого эффекта в районе локтя и кисти противник будет вынужден наклониться вниз. Проведите вашу контрагаку (рис. 499-502)



Puc. 499



Puc. 500



Puc. 501



Puc. 502

Бросок отгибанием головы

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Левой рукой блокируйте этот удар и захватите бьющую конечность. Левой ногой нанесите двойной останавливающий удар по руке и животу оппонента. Опустив ногу на землю и приняв стойку выпада, наложите правую ладонь на его лицо и резким толчком вперед и вниз, опрокиньте противника на землю (рис. 503-508).



Puc. 503



Puc. 504



Puc. 505



Puc. 506



Puc. 507



Puc. 508



Puc. 509

Передняя подножка

Противник наносит прямой удар правым кулаком в грудь. **Левой** рукой выполните блокирование удара **снаружи-внутрь**. Правой ногой подшагните к правой ноге противника, правой рукой захватите его левое плечо. Сделайте шаг **левой** ногой назад и расположите ее между его ног. Повернитесь спиной к оппоненту и выведите чуть согнутую правую ногу дальше вправо. Резким движением

разогните правую ногу в колене и подбейте ею правую ногу противника. Одновременно с этим потяните влево-вниз и перебросьте оппонента через вашу правую ногу (рис. 509-513).



Puc. 510



Puc. 511



Puc. 512



Puc. 513



Рис. 514

Бросок через спину

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой рукой отбейте эту атаку вверх. Правой ногой сделайте большой шаг вперед и нанесите восходящий удар правым локтем в область солнечного сплетения. После этого правой рукой захватите его одежду за отворот.

Повернитесь к нему спиной и сделайте шаг левой ногой назад. Выпрямляя ноги в коленях и вытягивая противника вперед-вниз, перебросьте его через спину к вашей правой ноге (рис. 514-518).



Рис. 515



Рис. 516



Рис. 517



Рис. 518

Зидзия подножки

Противник захватил вас правой рукой за одежду.левой рукой зафиксируйте его кисть, а правым кулаком нанесите останавливающий удар. Правой ногой зашагните за правую ногу оппонента. Резким движением разогните ногу в колене и подбейте его ногу. Правой рукой захватите его правое плечо и выполните рывок вперед-влево, перебрасывая противника через вашу правую ногу вниз (рис. 519-522).



Рис. 519



Рис. 520



Рис. 521



Рис. 522



Puc.523

Давление на локоть

Противник захватил вас за одежду правой рукой. Правой рукой зафиксируйте его и атакующую конечность и выкрутите ее так, чтобы локоть был направлен вверх. Левым локтем надавите на его локоть вниз. Это вызовет сильную боль в локте и кисти, и заставит противника опуститься на землю (рис.523-525).



Puc.524



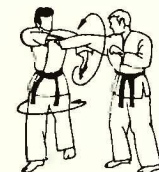
Puc.525



Puc.526

Выкручивание локтя

Противник захватил вас правой рукой за одежду. Вашей правой рукой зафиксируйте его атакующую конечность. Левое предплечье подведите снизу к его локтю. Вращайте ваше левое предплечье вокруг локтя в направлении против часовой стрелки, выкручивая, таким образом, его локоть и опрокидывая противника на землю (рис.526-528).



Puc.527



Puc.528

Захват мышц

Одним из наиболее часто используемых приемов в Уэти-рю каратэ, является захват и сжимание наиболее уязвимых мышц на теле противника. Это приводит противника в замешательство, что позволяет вам провести успешную контратаку. Чаще всего в поединках захватывают бицепсы на руках оппонента (рис.529-531).



Puc.529



Puc.530



Puc.531

Рычаг плеча

Противник наносит прямой удар левым кулаком в голову. Левой рукой отбейте его удар и захватите бьющую конечность. Левой ногой шагните к противнику. Правое предплечье расположите на плече левой руки оппонента и, давя вниз, заставьте его опуститься на землю (рис.532-535).



Рис.532



Рис.533



Рис.534



Рис.535

Рычаг плеча (второй вариант)

Левой рукой захватите правую руку противника. Вашу правую руку двигайте по дуге вверх-вправо. Падёжите правую кисть на плечо оппонента сверху из-под его руки и, давя вниз, заставьте его опуститься на землю (рис.536-538).



Рис.536



Рис.537



Рис.538



Puc. 539

Выкручивание ноги

Противник наносит прямой удар правой ногой вам в живот. Блокируйте его атаку и захватите бьющую конечность левой рукой. Двигая правую руку по дуге по часовой стрелке, выкрутите его ногу и опрокиньте его на землю (рис. 539-541).



Puc. 540



Puc. 541

Обеивание кисти

Противник захватил вас левой рукой за правый рукав. Левой рукой захватите его за левую руку и прижмите конечность к вашей правой руке. Двигая правое предплечье по кругу в направлении по часовой стрелке, выкрутите кисть противника и опрокиньте его на землю (рис. 542-544).



Puc. 542



Puc. 543



Puc. 544

Заключение

Старые мастера, беседуя с учениками, постоянно напоминают о том, что каратэ — это, прежде всего, искусство защиты.

Ката — комплексы формальных упражнений, имитирующие схватку с несколькими противниками и пришедшее к нам из глубины веков, как правило, начинаются с защитных действий. Соответственно изначальной целью каратэ является умение отвести от себя атаку противника. Изначальная агрессия не присуща духу боевых искусств.

Тем не менее, как это не парадоксально, обучение часто начинается именно с изучения атакующих действий. Объясняется это противоречие довольно просто. Нельзя правильно отразить реальную атаку, не умея ее выполнять. Так умение высвобождать силу при отработке ударов, также совершенно необходимо и при выполнении блокирования.

Предлагаемые каратэ варианты защиты, как и средства атаки разнообразны, многочисленны и приводят к достижению одной цели, которая заключается в том, чтобы избежать атаки противника и максимально быстро вывести его из боя.

Сейчас принято считать, что хороший каратэка должен быть великолепно сложен, обладать сильным ударом, способным расколоть черепицу или кирпич, иметь быструю реакцию, острый, пронзительный взгляд и т.д. Однако следует понимать, что истинное мастерство приходит с огромным трудом, настойчивостью и верой. Оно не имеет яркой выраженности во внешнем проявлении, а таится в неизмутенном состоянии сознания и спокойствии, приобретенными в беспрестанных баталиях с человеческими пороками и дьяволом. Именно поэтому старые мастера говорят, что Каратэ — это в первую очередь не умение побеждать противника, а искусство побеждать самого себя.

*Приглашаем к сотрудничеству
книготорговые организации*

61177, г. Харьков-177, а/я 3545

тел.: (0572) 50-58-66

E-mail: dudukchani@ukr.net

Представительство в Москве

129323, г. Москва, а/я 1

тел.: (8107095) 900-45-38

www.book mail.ru

E-mail: iva184@ipc.ru